



DICIEMBRE
2024

MENÚ BASAL
COMIDAS

COLEGIO SAN MARTÍN DE TOURS

2	3	4	5	6
Crema de verduras de temporada	Alubias pintas con patata, puerro y calabacín	Pasta con verdura y salsa de tomate	Lentejas a la jardinera con puerro, calabacín y pimentón	
Filete de merluza al horno con salteado de verduras	Bacalao al horno en salsa de tomate	Tortilla francesa con zanahoria dado	Croquetas de jamón con coliflor	FESTIVO
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	
9	10	11	12	13
Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria	Patatas guisadas con ventresca de merluza	Alubias blancas a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria	Macarrones con tomate	Sopa de verduras con zanahoria, calabacín y fideo
Tortilla francesa de york con calabacín al horno	Pechuga de pollo a la plancha con champiñones salteados	Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano	Filete de merluza a la plancha en salsa verde	Filete de lomo adobado al horno con salteado de arroz
Yogur	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada
16	17	18	19	20
Crema de calabacín	Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón	Sopa de ave con maravilla	Garbanzos guisados con espinacas	Macarrones con salsa de tomate casera
Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimienta verde y perejil	Tortilla francesa al horno con coliflor orly	Pollo al horno con patata panadera	Bacalao al horno en salsa de tomate casera	Croquetas de jamón con patatas fritas
Fruta fresca de temporada	Yogur	Fruta fresca de temporada	Yogur	Postre especial
23	24	25	26	27
Menestra de verduras con coliflor, judía redonda, y zanahorias	Lentejas estofadas con verduras	MENU ESPECIAL NAVIDAD	Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón	Crema de calabacín, cebolla y patata
Hamburguesa de salmón y calabaza con salsa verde	Pastel de bacón y espárragos con mayonesa		Delicias de pescado guisadas con cebolla y berenjena	Tortilla de patata con coliflor orly
Natillas	Yogur		Yogur	Fruta fresca de temporada

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T